

主食

かぼちゃのケーキサレ

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間: 25分

●1人分栄養量 **1食分の野菜量 80g**

エネルギー: 351kcal たんぱく質: 10.2g

脂質: 19.2g 食塩相当量: 0.8g

【材料】2人分

かぼちゃ……120g

ソーセージ…20g (2本)

ミニトマト…40g (3個)

マヨネーズ…大さじ1

サラダ油……大さじ1

A { 牛乳 ……大さじ2
卵 ……1個
粉チーズ…大さじ1
ホットケーキミックス…50g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮付きのまま1cm角に切り、電子レンジ(600w)で3分加熱する。マヨネーズを加えフォークでつぶしながら混ぜる。
- ② ソーセージは輪切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ①と②、Aを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れる。弱火で片面4～5分ずつ中に火が通るまで焼く。

ケーキサレとは、フランス料理のおかずケーキのこと。ちょっとおしゃれな朝食やおやつにもおすすめ。切り分けてラップで包み冷凍保存も可能です。冷凍かぼちゃを使うとさらに手軽につくることができます。